



## 防災マニュアル 大地震と津波に備えて

日頃から心構えや備えがあれば、大地震が発生しても被害を最小限に食い止めることができます。学生・生徒・教職員の皆さんは、このマニュアルを十分に理解し、いざという場合には【自分の命を守る】ために、冷静に行動してください。

このマニュアルは、M.I.C.と一緒に常に携行してください。



2026年4月

## 地震の揺れを感じたら



### 1. 身を守る

- ①姿勢を低くする。
- ②机などの下に入るか、カバンなどで頭部や体を守る。
- ③揺れが収まるまで待つ。  
窓から離れる。机上・書棚・頭上からの落下物に注意する。

### 2. 火の始末

ガスの元栓などは無理をせず揺れが収まってから閉める。

### 3. ドアを開ける

可能な範囲で、出口を確保する。

### 4. 周りで火災は発生していないか

同じフロアを確認、火が出たら119番通報と初期消火をする。

### 5. 周りの人はケガをしていないか

助け合って救出、手当、連絡をする。

### 6. TV・ラジオで津波警報・大津波警報を確認

### 7. 余震に備える

大きな揺れの後には余震の可能性がある。

### 8. 避難する

放送や係員の避難指示に従い避難する。  
一人で行動しない。なるべく複数で行動する。  
エレベータは使わない。階段を使う。  
出入口に殺到しない。

### ●階段にいるとき

安全を確認し、その場にしゃがみこみ、手すりを持ち持って、階段から転がり落ちないようにする。

### ●エレベーターに乗っているとき

最寄り階のボタンを押す。エレベーターによっては、自動的に最寄りの階で停止するので、停止したらすぐに出て、揺れが収まってから階段を使って避難する。

もし閉じ込められた場合は、非常連絡ボタンを押し、救助が来るのを待つ。可能なら携帯電話で閉じ込められていることを外部に伝える。

### ●通学・通勤途中では

- ①看板等の落下物に注意するとともにブロック塀、自動販売機など転倒しやすいものから離れる。
- ②倒れた電柱や切れた電線には近づかない。
- ③ガス臭いところからは離れる。
- ④電車、バスなどに乗車している場合は、つり革や手すりなどにつかまり、急な揺れや衝撃に備える。揺れが収まったら乗務員や警察官などの指示に従い、安全な場所へ移動する。
- ⑤建物内や地下にいるときは、あわてて出口に殺到せず、係員の誘導に従う。

## 津波警報・大津波警報が発令されたら



### 1 キャンパス内では

校内放送や教職員の指示に従い、指定避難建物の3階以上に避難する。

附属中高では、先生の指示に従い、屋上（3階以上）に避難する。

### 2 通学途中では

学校のすぐ近くにいる場合は、キャンパス内の指定避難建物の3階以上に避難する。

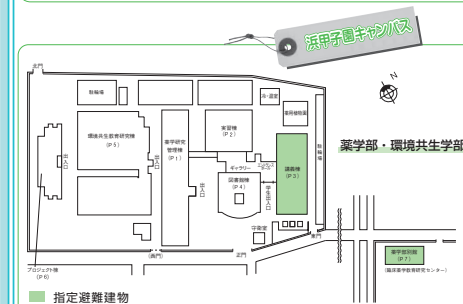
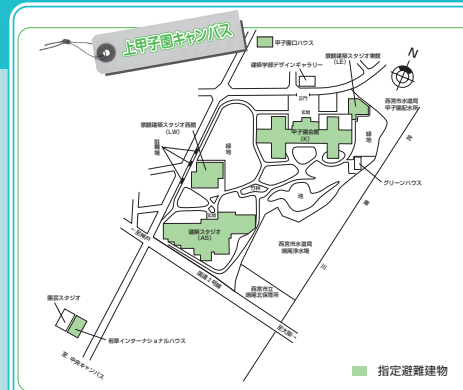
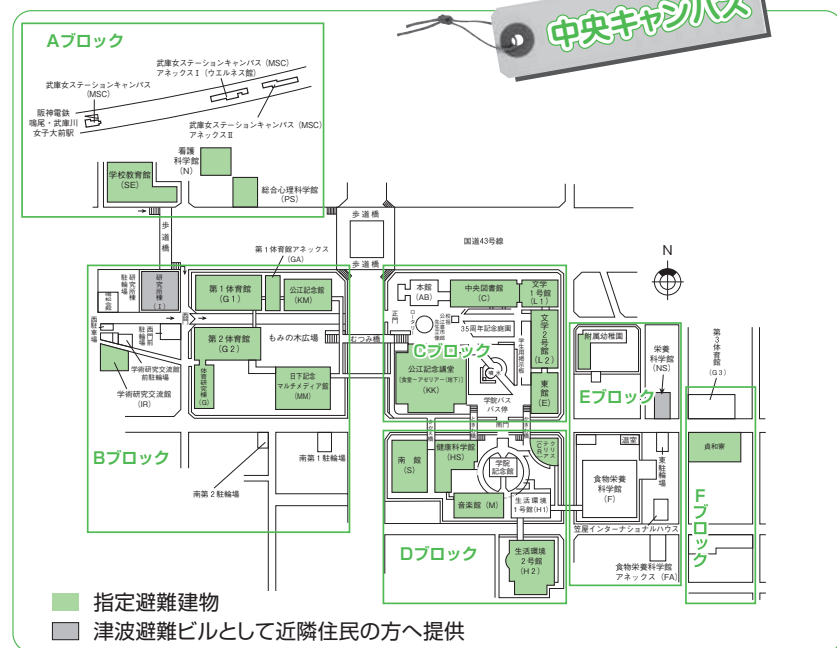
ただし国道43号線に架かる歩道橋を渡って移動することは危険なので、鳴尾・武庫川女子大前駅周辺にいる場合は、学校教育館・総合心理科学館・看護科学館の3階以上か、鳴尾御影線（国道43号から北へ約1km）以北を目指して各自で避難する。

鳴尾御影線より北まで避難できない又は津波到達時刻までに避難が間に合わないと判断したら、近くの「津波避難ビル」の表示のある建物（堅固で高い建物の3階以上）へ避難する。  
（阪神甲子園駅・武庫川駅周辺の津波避難ビルは裏面参照）



津波避難ビルの表示マーク

### ●中央キャンパスの避難ブロック



## 安否連絡



学外で災害に遭遇した場合、身の安全が確保でき、余裕ができたら大学、附属中高から届く安否確認一斉連絡に回答（返信）してください。

大学の住所：〒663-8558 西宮市池開町 6-46

学生部(学生)：TEL 0798-45-3526 FAX 0798-45-3573

附属中高(生徒)：TEL 0798-47-6436(代表) FAX 0798-47-2244

人事課(教職員)：TEL 0798-45-3513 FAX 0798-45-3683

学院本部：TEL 0798-47-1212(代表)/0798-47-1007(夜間・休日)  
FAX 0798-45-3567 携帯 090-1585-2257(災害時のみ)

安否報告専用アドレス：anpi@mukogawa-u.ac.jp

### 所持者情報

非常時に備えて記入しておきましょう。

ふりがな  
名前

生年月日・持病・アレルギー・その他

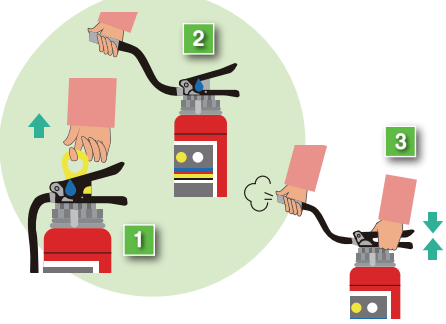
緊急連絡先(名前・続柄・住所・電話番号)

## 初期消火

火災を発見したら、まず、大声で周りに知らせるとともに、119番通報をします。消火器を使った初期消火は、火災の発生当初には有効です。しかし、炎が天井まで達した場合は、避難を優先してください。

### ◎消火器の使い方

1. 黄色の安全ピンを引き抜く。
  2. ホースを外し、ホースの先端を持って火元に向ける。
  3. レバーを強く握る。
- 火の根元を狙い、手前からほうきで掃くように放射する。



## 応急手当

### ◎呼吸・心臓が停止している場合

#### AED が到着するまで

#### 1 意識の確認

肩をたたく、声を掛けるなどして反応を確認します。

大丈夫ですか!

#### 2 救助の要請

呼びかけに反応しない場合、周りの人へ119番への連絡とAEDの運搬を大きな声でお願いします。

#### 3 胸骨圧迫

正常な呼吸が認められない場合は、ただちに胸の真ん中を「強く」「速く」「絶え間なく」押します。できる方は④の人工呼吸も行います。できない方は胸骨圧迫を続けます。

#### 4 人工呼吸

（ためらう場合はしなくてよい）  
気道を確認し、人工呼吸を行います（胸骨圧迫30回と人工呼吸2回）。  
③と④をAEDが到着するまで繰り返します。

## 災害用伝言ダイヤル「171」

大規模な災害時には、通話が殺到してつながりにくい状態になる場合があります。（この状態を輻そうといいますが、災害用伝言ダイヤル（固定電話、公衆電話などから利用可能）や災害用伝言板サービス（インターネット接続パソコンや携帯電話から利用可能）を使えるように使い方を確認しておくとういでしょう。

災害用伝言ダイヤルは「171」をダイヤルし、音声ガイダンスに従って伝言の録音、再生を行うことができます。

### ●メッセージを録音する

171 → 1 → (自分の電話番号)  
→ (メッセージを録音する)

### ●メッセージを再生する

171 → 2 → (自分の電話番号)  
→ (メッセージを再生する)

暗証番号がある場合は、  
録音 171 → 3 → 暗証番号 → 自分の電話番号 → 録音  
再生 171 → 4 → 暗証番号 → 相手の電話番号 → 再生  
災害用伝言板「web171」  
<https://www.web171.jp>

### ◎AEDの操作方法

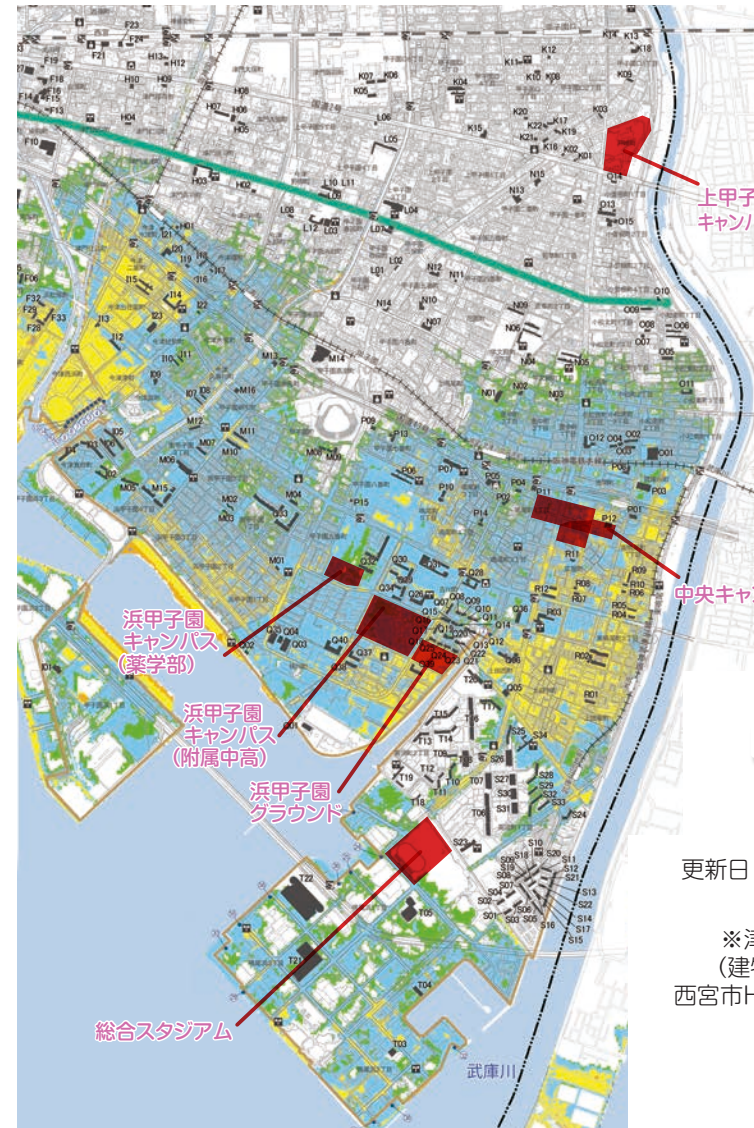


### ◎出血している場合

清潔なハンカチやタオルで傷口を強く押さえる。  
※ハンカチなどは厚手が良い。薄手であれば重ねるとよい。  
※ゴム手袋やビニール袋を使って血液に直接触れないように工夫する。手当を行った後は、流水で十分に手を洗う。

### ◎やけどの場合

小さなやけどの場合は、その部分を水などで冷やす。衣類の上からやけどをした場合は、着衣を無理に剥がさずに衣類の上から水で冷やす。



## 津波ハザードマップ 全市域版



更新日：2025年8月9日  
(西宮市防災マップより)

※津波避難ビルの詳細（建物名、住所など）は、西宮市HPで参照できます。



### ◎阪神甲子園駅～浜甲子園キャンパス周辺の津波避難ビル

M14：ホテルヒューイット甲子園 P09：甲子園ホテルタ立荘 P13：甲子園ガーデンハウス  
M08～M09：アメニティコート甲子園(A棟,B棟) P06：鳴尾中学校 Q32：ロイヤルアーク甲子園フロレス  
Q29～Q30、Q34：甲子園九番町市営住宅(1～3号棟)

### ◎阪神武庫川駅周辺の津波避難ビル

P03：兵庫医科大学(立体駐車場) P08：武庫川ハウス

※番号は「津波ハザードマップ 全市域版」内の場所です。